



Hubungan *Hope* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

Dewi Nur Fatkhiyah¹, Wiwik Widiyawati², Widya Lita Fitrianur³, Diah Jerita Eka Sari⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Jawa Timur, Indonesia.

Info Artikel

Sejarah artikel :
Diterima, Jan 29, 2024
Disetujui, Jun 26, 2024
Dipublikasikan, Jun 29, 2024

Keywords :
Hope,
Quarter Life Crisis,
Students

Abstrak

Latar Belakang : *Quarter life crisis* merupakan fenomena yang dialami individu sebagai respon atas timbulnya ketidakstabilan, ketidakpercayaan, ketakutan akan kegagalan, dan juga kepanikan impotensi. Hal tersebut bisa berakibat *anxietas*, kebingungan yang berlebihan tentang kehidupan, membuat seorang individu menjadi *stuck* (diam di tempat), bisa juga menjadikan stres yang berakibat pada depresi. *Quarter life crisis* tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah *hope*. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan *hope* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi sebanyak 468 mahasiswa dengan sampel 215 mahasiswa. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dianalisis menggunakan Uji *Chi-Square* ($p < \alpha = 0,05$).

Hasil : Hasil penelitian diperoleh mahasiswa yang memiliki *hope* tinggi sebanyak 203 (94,4%) orang, sedangkan mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* sebanyak 150 (69,8%) orang. Nilai signifikansi hubungan *quarter life crisis* dengan *hope* ($p = 0,11 > \alpha 0,05$).

Kesimpulan : Tidak ada hubungan *hope* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Abstract

Introduction : *Quarter life crisis* is a phenomenon experienced by individuals in response to the onset of instability, distrust, fear of failure, and panic of impotence. This can result in anxiety, excessive confusion about life, make an individual become stuck, cause stress that results in depression. A quarter life crisis is influenced by several factors, one of which is hope. The purpose of this study was to analyze the relationship between hope and emotion regulation with emotional quarter life crisis in students of the Faculty of Health, Muhammadiyah Gresik University.

Method : This study used a cross-sectional approach. The population was 468 students with a sample of 215 students. The sampling technique uses simple random sampling. Data collection using a questionnaire analyzed with the chi-square test ($p < \alpha = 0.05$).

Result : The results obtained are students who have high hope for as many as 203 (94.4%) people, while students who experience a quarter life crisis, as many as 150 (69.8%) people. The significant value of the relationship between the quarter life crisis with hope ($p = 0.11$).

Conclusion : There is no relationship between hope with a quarter life crisis among students of the Faculty of Health, Muhammadiyah Gresik University.

Koresponden Penulis :

Wiwik Widiyawati,
Program Studi Ilmu Keperawatan,
Universitas Muhammadiyah Gresik,

1. PENDAHULUAN

Setiap individu pastinya akan mengalami banyak fase perkembangan dalam hidupnya, masing-masing dengan ciri, tuntutan dan kewajiban perkembangan yang berbeda. Fase kanak-kanak, remaja, dewasa, dan usia tua adalah beberapa fase tersebut (Salsabila, 2022). Salah satu tahap perkembangan yang paling difokuskan adalah *emerging adulthood* mengacu pada tahap remaja menuju tahap dewasa. Orang yang berada dalam rentang usia 18 hingga 30 tahun biasanya menjalani pendidikan sebagai mahasiswa strata satu (Milati, 2022). Banyak masalah yang dihadapi mahasiswa termasuk tantangan akademis, masalah hubungan interpersonal dan pribadi, kebimbangan dalam memilih antara banyak pilihan yang tersedia dan mempertimbangkan tujuan dan tugas jangka panjangnya. Hal ini menyulitkan beberapa mahasiswa untuk bertahan dan melewati masa-masa ini, yang dapat menyebabkan masalah emosional (Milati, 2022).

Menurut penelitian Pebriangi (2020), fenomena kehidupan modern saat ini selalu menimbulkan banyak pertanyaan di masyarakat. Tumbuh dewasa memang menimbulkan banyak pertanyaan di masyarakat, seperti kapan lulus, menikah, dan pergi bekerja, yang sepertinya tidak akan pernah habis. Hal ini membuat orang yang menginjak dewasa harus siap menghadapi dunia sosial. Jika seseorang merasa tidak dapat mengatasi perubahan dan tantangan yang muncul, mereka mungkin mengembangkan reaksi negatif atau krisis emosional dalam diri mereka sendiri. *Quarter life crisis* adalah apa yang dialami orang sebagai tanggapan atas ketidakstabilan, ketidakpercayaan, ketakutan akan kegagalan, keterasingan, perubahan konstan, pilihan ganda, dan juga ketakutan impotensi. *Quarter life crisis* ini kerap dialami pada usia remaja akhir menginjak dewasa awal yang baru menemukan masalah “orang dewasa” dan juga bisa terjadi pada mahasiswa.

Menurut survei LinkedIn tahun 2017, 75% orang dewasa muda di seluruh dunia menjumpai masalah *quarter life crisis* pada usia rata-rata antara 25 sampai 33 tahun. Di Indonesia, Mahasiswa UGM juga telah melakukan penelitian mengenai *quarter life crisis* di kalangan dewasa muda, 14 dari 17 orang yang terlibat mengalami *quarter life crisis* yakni sebagai mahasiswa tahun terakhir di beberapa universitas dengan usia antara 20 dan 23 tahun (Grehenson, 2022). Pada tahun 2021, Artiningsih melakukan penelitian tentang *quarter life crisis* di Jawa Timur, khususnya Kota Surabaya yang melibatkan 63 subjek dewasa awal, temuan penelitiannya mengungkapkan bahwa 55,6% subjek merasa negatif terhadap dirinya sendiri karena tuntutan masa dewasa awal yang mereka hadapi.

Menurut Robbins (2001) faktor internal ditandai oleh individu yang mempertanyakan diri mereka sendiri tentang berbagai aspek kehidupan mereka salah satunya yaitu *hope* (harapan) yang dapat mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis*. Hal ini menyebabkan kebingungan, ketegangan mental, dan kepasifan yang berkelanjutan. Seseorang yang bersikap pasif ini pada akhirnya akan mendapati dirinya terjebak (*stuck*) dan tidak yakin harus berbuat apa. Pada akhirnya hal ini akan membuat seseorang gelisah hingga berujung pada depresi (Karpika & Segel, 2021). Dengan mempertimbangkan beberapa hal di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Hope* dan *Emotion Regulation* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik”.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, yang berarti bahwa data variabel independen dan dependen masing-masing dikumpulkan dan diamati secara hanya sekali waktu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap hubungan antara *hope* (X1) dan *emotion regulation* (X2) dengan *quarter life crisis* (Y) pada mahasiswa fakultas kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik yang dilaksanakan pada 7 – 14 November 2023. Populasi penelitian ini 468 mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik dengan total sampel sebanyak 215 orang. Teknik sampling pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *simple random sampling*. Menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Hasil dianalisis menggunakan *chi-square test*.

3. HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Hasil Distribusi Data Umum

No.	Karakteristik	Jumlah	%	No.	Karakteristik	Jumlah	%
1.	18 – 22 th	199	92,5%	12.	Ilmu Gizi	43	20%
2.	23 – 26 tn	15	7%	13.	Kemas	26	12,1%
3.	27 – 30 tn	1	0,5%	14.	Kebidanan	14	6,5%
4.	Laki – Laki	25	11,6%	15.	TLM	5	2,3%
5.	Perempuan	190	88,4%	16.	Farmasi	37	17,2%
6.	Islam	215	100%	17.	NERS	7	3,3%
7.	Anak Tunggal	33	15,3%	18.	Smt 1	28	13%
8.	Anak Sulung	108	50,2%	19.	Smt 2	7	3,3%
9.	Anak Tengah	30	14%	20.	Smt 3	55	25,6%
10.	Anak Bungsu	44	20,5%	21.	Smt 5	80	37,2%
11.	Ilmu Keperawatan	83	38,6%	22.	Smt 7	45	20,9%

Tabel 2. Hasil Distribusi Frekuensi Variabel *Hope*

No.	<i>Hope</i>	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Memiliki <i>hope</i>	3	1,4%
2.	<i>Hope</i> cukup tinggi	9	4,2%
3.	<i>Hope</i> tinggi	203	94,4%
Total		215	100%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil hampir seluruhnya mahasiswa memiliki *hope* tinggi sebanyak 203 (94,4 %).

Tabel 3. Hasil Distribusi Frekuensi Variabel *Quarter Life Crisis*

No.	<i>Quarter Life Crisis</i>	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Tidak Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>	65	30,2%
2.	Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>	150	69,8%
Total		215	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa dari data variabel *quarter life crisis* sebagian besar mahasiswa mengalami *quarter life crisis* sebanyak 150 orang dengan persentase 69,8 %.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hasil Tabulasi Silang *Hope* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

		<i>Quarter Life Crisis</i>				Total		<i>p - value</i>
		Tidak Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>		Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>				
		n	%	n	%			
<i>Hope</i>	Memiliki <i>hope</i>	1	8,3%	11	91,7%	12	100%	0,11
	<i>Hope</i> tinggi	64	31,5%	139	68,8%	203	100%	
Total		65	30,2%	150	69,8%	215	100%	

Berdasarkan tabel 4 dapat diinterpretasikan bahwa mahasiswa yang memiliki *hope* dan yang mengalami *quarter life crisis* sebanyak 91,7% lebih besar dibandingkan yang memiliki *hope* tinggi sebanyak 68,9%. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *hope* tinggi dan yang tidak mengalami *quarter life crisis* sebanyak 31,5% lebih besar dibandingkan yang memiliki *hope* sebanyak 8,3%. Tabel diatas hasil dari transform data didapatkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi *p - value* diperoleh sebesar $0,11 > \alpha (0,05)$ yang artinya tidak ada hubungan *hope* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis bivariat diatas yang telah di uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai $P\text{-value} = 0,11$ dimana nilai $P\text{-value} > \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan *hope* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Robbins (2001) menyatakan bahwa *hope* merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis*. Namun penelitian ini tidak ada hubungan antara *hope* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pamawang, dkk (2023) yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara *hope* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir di kota makassar.

Mahasiswa dalam penelitian ini didominasi oleh faktor eksternal yang bisa menyebabkan mengalami *quarter life crisis* sesuai teori menurut Robbins (2001) sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian salah satunya adalah hubungan keluarga atau bisa diartikan struktur keluarga (urutan kelahiran). Setengah dari mahasiswa merupakan anak sulung atau anak pertama dengan jumlah 108 mahasiswa (50,2%). Secara teori menurut Martin (1997) mengatakan bahwa banyak anak sulung yang menjadi korban akibat tuntutan, harapan, dan ambisi orang tuanya yang berlebihan. Anak sulung lebih dituntut dan menetapkan standar yang lebih tinggi dibandingkan anak yang lahir kemudian. karena mereka yang lahir pertama kali tanpa perantara saudara kandung langsung menjadi tumpuan orang tua dan harapannya. Dapat disimpulkan, orang tua memiliki ekspektasi yang lebih terhadap anak sulungnya dan bisa menjadi contoh untuk adik-adiknya.

Selain itu, faktor eksternal yang lain yaitu tuntutan akademik dikarenakan hasil penelitian dibuktikan dengan hampir setengahnya mahasiswa berada pada semester tingkat akhir dimana mahasiswa rentan mengalami kecemasan tersendiri tentang masa depannya. Hurlock (2001) menyatakan teorinya bahwa tugas perkembangan masa dewasa awal termasuk mencari pekerjaan, menikah, memulai sebuah keluarga, menjadi orang tua, menjalankan tugas warga negara dan bergabung dengan komunitas sosial yang sesuai. Harapan-harapan ini muncul ketika seseorang memasuki tahap akhir dari perkuliahan. Ketika mereka lulus, mereka menghadapi kehidupan baru yang tidak sesuai harapan.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *hope* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik sehingga peneliti mengambil sebuah kesimpulan sesuai hasil uji statistik data bahwa meskipun mahasiswa memiliki *hope* tinggi namun masih mengalami *quarter life crisis*, hal tersebut dikarenakan mahasiswa dalam penelitian ini didominasi oleh faktor eksternal yang bisa menyebabkan mengalami *quarter life crisis* sesuai teori menurut Robbins (2001) sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian yaitu hubungan keluarga atau bisa diartikan struktur keluarga (urutan kelahiran) dan tuntutan akademik. Diharapkan agar mahasiswa mulai merencanakan, mempersiapkan masa depan dengan fokus dan menjalani hidup sesuai keinginannya. Dan untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempelajari lebih mengenai faktor lain yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

(Robbins, 2001) (B. Hurlock, 2001)(B. Hurlock, 2001)(A. Martin & Karal Colbert, 1997)(Pamawang et al., 2023)(Pebriangi, 2020)

Martin, C., & Karal Colbert, K. (1997). *PARENTING: A LIFE SPAN PERSPECTIVE*. MCGRAW-HILL.

https://books.google.co.id/books/about/Parenting.html?id=s53zAAAAMAAJ&redir_esc=y
Hurlock, E. (2001). *ADOLESCENT DEVELOPMENT*. <https://onsearch.id/Record/IOS16348.slims-183607?widget=1>

Grehenson, G. (2022). *TIM MAHASISWA UGM TELITI FENOMENA QUARTER LIFE CRISIS YANG MELANDA ANAK MUDA*. UGM.AC.ID. <https://ugm.ac.id/id/berita/23161-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda/>

Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). *QUARTER LIFE CRISIS TERHADAP MAHASISWA*

- STUDI KASUS DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI MAHADEWA INDONESIA. *WIDYADARI*, 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Milati, A. Z. (2022). *HUBUNGAN ANTARA HARAPAN DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI TOXIC RELATIONSHIP*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG.
- Pamawang, R. P., Taibe, P., & Nur Aulia Saudi, A. (2023). PENGARUH HOPE TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA AKHIR DI KOTA MAKASSAR. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 230–235. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2564>
- Pebriangi, Z. (2020). *PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA (VOL. 1)* [UNIVERSITAS ISLAM RIAU PEKANBARU]. <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/10708>
- Robbins, A. (2001). *QUARTERLIFE CRISIS: THE UNIQUE CHALLENGES OF LIFE IN YOUR TWENTIES*. PENGUIN. <https://books.google.co.id/books?id=0o2ams7ShwsC>
- Salsabila, I. T. (2022). DINAMIKA PSIKOLOGIS PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG MENGALAMI QUARTER LIFE CRISIS. IN *BRAZ DENT J.* (VOL. 33, ISSUE 1). Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Simorangkir, L., & Tampubolon, L. F. (2021). THE EFFECT OF HYPNO-TEACHING TOWARD ABILITY OF CRITICAL THINKING STUDENTS 2ND LEVEL OF NURSING STUDY PROGRAM, STIKES SANTA ELISABETH MEDAN. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(2), 189-197.
- Simorangkir, L. (2021). GAMBARAN SPIRITUALITAS MAHASISWA NERS TINGKAT 2 DI RUMAH PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI STIKES SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2020. *Elisabeth Health Jurnal*, 6(1), 66-71.